



平成30年度7月中学校給食予定献立表

三島市立中郷西学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
2 (月)	さくらご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	780kcal 26.4g			
	焼きししゃも	ししゃも						
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	かぼちゃ・人参	☆玉葱・グリーンピース		砂糖・でん粉		
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜		キャベツ・えのき草		
	果物			果物				
3 (火)	豚キムチ丼(麦)・牛乳	豚肉	☆牛乳	人参・☆葉葱	☆玉葱・もやし	☆精白米・麦	食物油	835kcal 31.8g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉			白菜キムチ	食物油	ごま油	
	ミルクプリン		☆牛乳・脱脂粉乳			でん粉・砂糖	食物油	
4 (水)	ソフトめん・牛乳	☆牛乳			ソフトめん			824kcal 31.2g
	カレーソース	鶏肉	脱脂粉乳・チーズ	人参	☆玉葱	☆じゃがいも・カレールウ	食物油・バター	
	ぎょうざ	豚肉			キャベツ	小麦粉	食物油	
	エリンギソテー	ベーコン		☆小松菜	キャベツ・エリンギ	でん粉	バター・かき油	
	果物				果物			
5 (木)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆精白米・麦			741kcal 28.1g
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・鶏卵	青のり		☆小麦粉・でん粉	食物油		
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ・きゅうり・大根	ごま		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		☆葉葱	☆玉葱・えのき草			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
6 (金)	【七夕献立】							811kcal 28.0g
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆精白米・麦			
	星のコロッケ	豚肉・鶏肉			玉葱	じゃがいも・パン粉	食物油	
	鶏肉と大豆のトマト煮込み	豚肉・大豆		☆トマトソース	☆玉葱・しめじ	小麦粉	バター	
	そうめん汁	鶏肉・鶏卵・かまぼこ		人参・☆葉葱	☆玉葱・えのき草	砂糖		
	七夕フルーツゼリー				ぶどう・みかん	そうめん		
	のりふりかけ		のり			砂糖	ごま	
9 (月)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆精白米・麦			764kcal 24.9g
	がんもの煮付け	がんもどき			やまいも(がんもどき)		砂糖	
	じゃがいもととうがんの煮物	鶏肉		人参	とうがん・グリーンピース	☆じゃがいも・でん粉		
	みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	☆小松菜	☆玉葱・なす	砂糖		
	コーヒーゼリー(ミルク)		ミルク			コーヒーゼリーの素		
10 (火)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆精白米・麦			796kcal 31.3g
	魚の夏野菜ソース	さけ		トマト・ピーマン	☆玉葱・なす	でん粉・砂糖	食物油	
	じゃがいものクリームスープ	鶏肉	☆牛乳・チーズ	人参	☆玉葱	☆じゃがいも	バター	
	果物		脱脂粉乳		果物	☆小麦粉	食物油	
11 (水)	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆精白米・麦			751kcal 24.8g
	鶏のから揚げ	鶏肉			でん粉・☆小麦粉	食物油		
	からし和え			☆小松菜	キャベツ			
	具だくさん汁	豆腐・みそ		人参・☆葉葱	大根・ごぼう	☆じゃがいも・こんにゃく		
	みかんゼリー				みかん	砂糖		
12 (木)	【ふるさと給食の日】							829kcal 33.3g
	ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳			☆精白米・麦			
	チンジャオロース	豚肉		ピーマン	☆玉葱・筍	☆じゃがいも	食物油	
	中華コーンスープ	鶏卵		☆小松菜	ホールコーン・えのき草	でん粉・砂糖	ごま油	
加工小魚		小魚		☆玉葱・クリームコーン缶	でん粉		砂糖	ごま

☆ 県内産の食材

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		食品	群	食品	群	食品	群	
13 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		738kcal 32.3g
	さばの煮付け	さば				砂糖		
	三色和え			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖		
	みそ汁	豆腐・みそ・油揚げ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱・えのき草			
	お茶卵ふりかけ	まぐろ・鶏卵	大豆・のり	煎茶・人参		砂糖・でん粉	ごま	
	発酵乳		発酵乳	かぼちゃ				
17 (火)	麻婆なす丼(麦)・牛乳	鶏肉・みそ	☆牛乳	☆葉葱	なす・筍・☆玉葱	☆精白米・麦	食物油	809kcal 30.0g
	ワンタンスープ	豚肉	わかめ	☆小松菜	☆玉葱・キャベツ	でん粉・砂糖	食物油	
	アーモンドフィッシュ		いわし		しめじ・もやし	ワンタンの皮	ごま油 アーモンド・ごま	
18 (水)	バターロール型パン・牛乳		☆牛乳			パン		903kcal 32.6g
	じゃがいもとウィンナーの トマト煮	ポークウィンナー 豚肉	脱脂粉乳	トマト缶・人参	☆玉葱・グリーンピース	☆じゃがいも・砂糖	バター 食物油	
	ビーンズサラダ	大豆		☆トマトソース	キャベツ・きゅうり	☆小麦粉	マヨネーズ	
	果物			人参	ホールコーン缶			
19 (木)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		849kcal 32.3g
	魚と大豆のナッツ和え	さわら・大豆		人参	グリーンピース	でん粉・砂糖	カシューナッツ 食物油	
	おひたし			☆小松菜・人参	キャベツ・ホールコーン缶			
	みそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱	☆じゃがいも		
	のりの佃煮		のり			砂糖	ごま	
20 (金)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		901kcal 25.9g
	夏野菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	かぼちゃ	☆玉葱・なす	☆じゃがいも	食物油	
	福神漬け		チーズ	トマト・人参	グリーンピース	カレールウ		
	フレンチサラダ			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	食物油	
シューアイス	鶏卵	乳製品		ホールコーン缶			小麦粉・水あめ	
23 (月)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		822kcal 33.0g
	ビビンバ (肉炒め・ごま和え・炒り卵)	豚肉・鶏卵・みそ		☆小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	食物油・ごま ごま油	
	わかめスープ 型抜きチーズ	かまぼこ	わかめ	☆葉葱	☆玉葱・もやし		ごま	
24 (火)	ご飯(麦)・牛乳		☆牛乳			☆精白米・麦		889kcal 27.4g
	鶏肉のプレゼー	鶏肉	☆生クリーム		☆玉葱・しめじ	☆小麦粉・砂糖	バター	
	コーンポテト				ホールコーン缶	☆じゃがいも	バター	
	野菜スープ	ベーコン		☆小松菜・人参	玉葱・キャベツ		食物油	
ピーチゼリー				もも缶		ゼリーの素		

【 お知らせ 】 *天候により、食材が変更になる場合があります。

☆ 県内産の食材

◆ 今月の給食回数は、16回の予定です。

中郷中学校：24日(火)は、給食はありません。

南中学校：23日(月)・24日(火)は、給食はありません。

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の林正俊さん、玉葱は杉山久雄さん、葉葱とじゃがいもは小沢地区の山田貴臣さんの畑で栽培されたものです。すいかは、函南町の甘くて美味しい「平井のすいか」を使用します。

トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。

10日(火)のじゃがいもクリームスープに使用するじゃがいもは、NPO法人リベラヒューマンサポート様により、無償提供していただきます。

12日(木)のチンジャオロースに使用する「三島ばれいしょ」は、JA教育活動成事業により、無償提供していただきます。

